



春分时节，阳气渐升与阴气正好相等，养生方面要注重保持人体阴阳平衡。春分后如何正确养生？3月28日，潍坊市中医院治未病中心主任刘爱芹针对春分时节的特点给出几点养生建议。

春分时节巧养生 饮食起居要兼顾

1 起居方面

春分后，可保持“晚睡早起”的习惯。古代医家认为早起不要早于鸡鸣之时，也就是说不要在5时之前起床。

起床后，可适当活动一下身体，如打太极、八段锦等，让人体气血流通起来，心情舒畅，才能与“春生”之机相适应。

中午时分，可适当午睡一会儿，缓解春困，但时间不宜过长，30分钟以内即可。

优质的睡眠为“阴”，适量的运动为“阳”，如此人体可实现阴阳调和。所以尽量在23时前入睡，不要过度熬夜。

2 着装方面

春分时节，仍会冷暖交替，且此时天地阳气尚不充沛，人体阳气也尚未健旺，人体在受凉后易出现头痛、腹痛、腹泻等症状。

体虚之人更要注意增减衣被，“勿极寒，勿太热”。穿衣可以上薄下厚，注意下肢及脚部保暖。穿衣厚度最好是能让身体出微汗，以散去冬天潜伏的寒邪。尤其是老人和小孩，抵抗力差，容易患感冒，可以多晒太阳。

3 运动方面

俗语说：“百草回芽，旧病萌发”。春分时节有不少高发疾病，如高血压、哮喘、过敏性鼻炎等。想要防范这几类疾病，就要增强身体免疫力，多到户外锻炼身体，首选散步、慢跑、打太极拳等温和的运动项目。

当下日出时间较晚，早晨空气中氧气不足，故不适合室外晨练。因此，运动时间可选择在14时-19时之间。

4 情绪调节

平时要学会自我调控情绪，戒愤戒怒，培养乐观开朗的性格，多些兴趣爱好，如栽花种草、养鱼养鸟等，涵养性情。

5 饮食方面

春分后肝气旺、肾气微，饮食方面要少酸增辛、助肾补肝，可多吃蜂蜜、韭菜、菠菜、豆豉、蒜薹、豆苗、黄豆、青梅、樱桃、香椿等食物。

由于肝气旺易克脾土，饮食方面同时也要注意健脾祛湿，不妨添加一些甘味食物，如米仁、山药、木瓜等，都能起到滋补脾胃的作用。

预防呼吸道疾病 专家这样说

呼吸道健康非常重要，而春季又是呼吸道疾病的高发阶段，容易染上流感等呼吸道疾病。那么，我们该如何保护好呼吸道呢？3月27日，记者采访了潍坊市第二人民医院呼吸九部主任杨昆宁。

首先，有一个良好的环境十分重要。要避免自己长期处于烟雾、粉尘、污染物较多等空气质量较差的环境中，天气晴朗、空气质量较好的情况下可以适当地进行户外活动。比如，可通过踏青、旅游等活动来调畅气血、增强机体抵抗力。然而，需要注意的是，早晚室内外温差较大，一些免疫力相对低下者、肺功能较差的患者及老年人，易患呼吸系统感染性疾病。因此，不建议这几类人进行过多室外活动，可适当增加室内活动，注意增减衣物，预防感冒。

其次，要注意均衡膳食，规律作息。春季营养代谢较快，身体对于营养物质的吸收能力也较强，以健脾温阳为基本原则，可食用肉、蛋、禽、奶等营养丰富的食物，以及富含维生素的新鲜蔬菜水果等，要少吃高糖、高盐、高油脂食物，避免吸烟、酗酒等。作息要规律，不要熬夜，因为良好的睡眠是提升免疫力的关键。现在一些年轻人喜欢熬夜玩手机等电子产品，不仅有辐射，还容易引起眼部疲劳、抵抗力下降。在保持良好作息的同时，还可练八段锦、六字诀、太极拳等，增强肺功能。

最后提醒各位市民，在生活中可以结合自身身体状况来保护呼吸道。比如，一些呼吸道敏感的市民在春季易引发过敏性鼻炎、支气管哮喘等，日常活动中注意佩戴好口罩，避免接触过敏原（花粉、粉尘、雾霾），必要时可到医院进行过敏原筛查。除此之外，要尽量避免感染病毒，流感疫苗和肺炎疫苗是有效的预防措施，部分抵抗力差的市民可接种疫苗，减少患病的几率。

本版文/潍坊日报社全媒体记者 王路欣

除了以上几点建议，刘爱芹还推荐了几道药膳，供市民参考。

砂仁芡实鲫鱼汤

材料：春砂仁6克，干淮山药30克，芡实15克，去芯莲子15克，鲫鱼1条，蜜枣1颗，生姜3片，葱1根。

做法：将鲫鱼洗净，鱼腹中塞入捣碎的砂仁。将鲫鱼用少许油略煎一下，加入上述材料及适量清水，大火煮开后转文火煲1个半小时左右即可。

功效：健脾固肾，祛湿止泻。对脾虚湿阻导致的食欲不振、脘腹胀满、舌苔白腻等病症有一定调治作用。

葛根炖排骨

材料：葛根10克，排骨500克，葱、姜、盐等适量。

做法：葛根洗净、排骨焯水备用。砂锅中加入水，将葱、姜、葛根以及焯好的排骨放入，大火烧开后转文火炖煮1小时-2小时至排骨软烂，再加适量盐调味即可。

功效：解肌、生津止渴。

麦芽紫米粥

材料：麦芽6克，山楂6克，紫米100克，冰糖适量。

做法：麦芽、山楂、大米洗净，放入砂锅内，加入适量水，大火煮开后转文火慢煮30分钟-45分钟，最后加入适量冰糖调味。

功效：健胃消食、消积导滞。

玫瑰金桔饮

材料：玫瑰花5朵，佛手5克，鲜金桔1个，蜂蜜或糖少许。

做法：先将玫瑰花、佛手加适量清水煮15分钟，再加入金桔片煮5分钟，去渣后饮用，根据个人口味可调入适量蜂蜜或糖。

功效：疏肝解郁，行气和血，可作春季保健茶饮。

分类广告

订版电话：8888315

13953667072

字画/酒水/礼品回收

商务/房产/婚介/招聘

专业拆除砸墙拆瓷砖15095149788

潍坊幸福佳缘大型婚恋公司

红娘电话:8731886 微信:15689225798

女23文职26公务员28在编教师30个体房车

女35短婚护士38开厂45电业局52机关房车

男24国企27大学教师29军官房车33

公务员38开公司豪宅豪车42民企

男47在编教师房车52机关房车58机关干部

吉房出售

四楼带电梯商业用房，
建筑面积1167.95平方米，低
价出售。位于潍坊火车站北
广场东临北方茶都11号楼。

电话：13905366207

大型展厅招商

大型展厅 仓库价格 欢迎合作
黄金地段、地理位置优越 场地约
1800平方米、展厅约4500平方
米，已铺地面砖，可做新车、二
手车4S店、汽配城、装俱城、家
俱城、商超类、仓储工厂类……

地址：宝通街与潍州路交叉口东路南

联系电话：13963658271

提示：请交易双方妥善查验对方相关
有效手续及证件，本刊信息不作为承
担法律责任的依据。